

Regelungen für den Umgang mit dem Coronavirus im ERC ab dem 08. Juni 2020

Allgemein gilt:

- 1) Nach Ankunft im Verein sind zunächst die Hände gründlich zu waschen.
- 2) Sportler erscheinen nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung und duschen zu Hause.

Für das Rudern in den Ruderbooten sind außerdem folgende Regeln zu beachten:

- 1) Alle Sportler tragen ihre Fahrten im Fahrtenbuch ein.
- 2) Beim Tragen der Boote wird das Anlegen eines Mund- und Nasenschutz empfohlen, sofern der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann.
Ausnahme: Personen einer häuslichen Gemeinschaft.
- 3) Es ist zulässig, die Boote zwischen den Auslegern zu tragen.
- 4) Es ist zulässig, Mannschaftsboote unterbesetzt zu rudern.
- 5) Gemäß den Empfehlungen des Deutschen Ruderverbandes und des Ruderverbandes Schleswig-Holstein sollte der Steuermann beim Rudern in Mannschaftsbooten einen Mund-Nase-Schutz tragen.
Ausnahme: Personen einer häuslichen Gemeinschaft sitzen sich gegenüber.
- 6) An den Bootsstegen dürfen maximal ein Mannschaftsboot oder zwei Einer zeitgleich an- oder ablegen.
- 7) Nach der Fahrt sind zusätzlich zur normalen Bootswäsche Rollsitze, Rudergriffe und Steuerleine gesondert zu reinigen.
- 8) Das Rudern in vollbesetzten Mannschaftsbooten ist auf Gewässern in Schleswig-Holstein zulässig.
- 9) Für Fahrten in Mannschaftsbooten auf Gewässern außerhalb Schleswig-Holsteins, ist vor jeder Fahrt zu prüfen, ob dies nach der jeweiligen Landesgesetzen zulässig ist.

Für ein Training auf dem Gelände des ERC (z.B. Gymnastik, Tabata usw.) sind folgende Regeln zu beachten:

- 1) Die Anwesenheit der Sportler ist auf einer Teilnehmerliste zu dokumentieren. Die Teilnehmerliste beinhaltet die folgenden Informationen: Datum, Namen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Uhrzeit und Verweildauer.
- 2) Die ERC-Sportmatten dürfen nicht verwendet werden.
- 3) Die Sportler bringen hierfür ihre privaten Sportmatten mit.

Für ein Training im ERC-Fitnessraum und Multifunktionsraum sind folgende Regeln zu beachten:

- 1) Alle Sportler tragen sich mit Datum, Namen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Uhrzeit und Verweildauer in die ausliegende Liste im Bootshaus ein. Ein eigener Kugelschreiber ist hierfür mitzubringen.
- 2) Es dürfen maximal **fünf** Personen gleichzeitig bei geöffneten Fenstern unter Einhaltung der Distanzregeln pro Raum trainieren.
- 3) Die ERC-Sportmatten dürfen nicht verwendet werden.
- 4) Für Gymnastik oder Dehnübungen auf dem Boden sind private Sportmatten zu verwenden, die jeder Sportler mitzubringen und wieder mitzunehmen hat.
- 5) Als Unterlage für Übungen wie z.B. Bankziehen ist ein eigenes Handtuch mitzubringen.
- 6) Die Sportler dürfen nicht im Wechsel an den gleichen Geräten bzw. mit den gleichen Hanteln/Stangen trainieren.
- 7) Am Geräteturm darf nur eine Person zeitgleich trainieren.
- 8) Nach Gebrauch sind die benutzten Sportgeräte durch die Benutzer **desinfizierend zu reinigen**.
- 9) Außer beim Ergometertraining ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- 10) Das Ergometertraining auf der Terrasse ist gestattet.

Für die Nutzung der Umkleide- und Sanitärräume sind folgende Regeln zu beachten:

- 1) Die Umkleieräume dürfen von max. 3 Personen gleichzeitig genutzt werden.
- 2) Die Duschräume bleiben weiterhin gesperrt und dürfen nur in Ausnahmefällen z.B. im Falle einer Kenterung genutzt werden.
- 3) Auf eine Lüftung der Umkleieräume und Duschen ist zu achten.
- 4) Die Toilettenräume dürfen von max. zwei Personen gleichzeitig betreten werden.

Hygienekonzept gem. § 4 Abs. 1 Landesverordnung zur Bekämpfung des Coronavirus SARS-CoV-2 vom 05. Juni 2020

Für ein Training im ERC-Fitnessraum und Multifunktionsraum sind folgende Regeln zu beachten:

- 1) Alle Sportler tragen sich mit Datum, Namen, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Uhrzeit und Verweildauer in die ausliegende Liste im Bootshaus ein. Ein eigener Kugelschreiber ist hierfür mitzubringen.
- 2) Es dürfen maximal **fünf** Personen gleichzeitig bei geöffneten Fenstern unter Einhaltung der Distanzregeln pro Raum trainieren.
- 3) Die ERC-Sportmatten dürfen nicht verwendet werden.
- 4) Für Gymnastik oder Dehnübungen auf dem Boden sind private Sportmatten zu verwenden, die jeder Sportler mitzubringen und wieder mitzunehmen hat.
- 5) Als Unterlage für Übungen wie z.B. Bankziehen ist ein eigenes Handtuch mitzubringen.
- 6) Die Sportler dürfen nicht im Wechsel an den gleichen Geräten bzw. mit den gleichen Hanteln/Stangen trainieren.
- 7) Am Geräteturm darf nur eine Person zeitgleich trainieren.
- 8) Nach Gebrauch sind die benutzten Sportgeräte durch die Benutzer **desinfizierend zu reinigen**.
- 9) Außer beim Ergometertraining ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Für die Nutzung der Umkleide- und Sanitärräume sind folgende Regeln zu beachten:

- 10) Die Umkleieräume dürfen von max. 3 Personen gleichzeitig genutzt werden.
- 11) Die Duschräume bleiben weiterhin gesperrt und dürfen nur in Ausnahmefällen z.B. im Falle einer Kenterung genutzt werden.
- 12) Auf eine Lüftung der Umkleieräume und Duschen ist zu achten.
- 13) Die Toilettenräume dürfen von max. zwei Personen gleichzeitig betreten werden.